

# SPORTPROGRAMM 2022/23

Start: 12. September 2022  
Anmeldung online oder direkt in den Sporteinheiten!



## KIDS & TEENS - SPORTPROGRAMM

ALTERSANGABEN BEZIEHEN SICH AUF SEPTEMBER!

Boden- und Gerätturnen: methodisch aufgebaute Übungen  
Ball und Kondition: Dribbeln, Werfen, Fangen, Spielen  
Erlebnisturnen: Turnsaal als Erlebnislandschaft  
Tanz und Musik: Bewegung, Rhythmus, Tanz

Mo: 15:45 - 16:30 / Kulturhalle 16:45 - 17:45 / Kulturhalle 17:30 - 18:30 / Gymnasium, H1 17:30 - 18:30 / Gymnasium, H2 17:30 - 19:00 / Gymnasium, H3 17:30 - 19:30 / Gymnasium, H3	Tanz und Musik: MUSIKSTÖPSEL (ca. 2 - 4 J.) Tanz und Musik: MUSIKZWERGE (4 - 6 J.) Erlebnisturnen: TURNPARK - Gr. 2 (ohne Altersbegrenzung) Tanz und Musik / Turnen: AEROBICFLÖHE Basis (6 - 10 J.) Boden- und Gerätturnen: TURN10 MINIS (ca. 6 - 8 J.) Boden- und Gerätturnen: TURN10 (ca. 8 - 14 J.)	Karina Mantler Leona Baucek, Theresa Ullram, Julia Cemerka Karin Gram, Bettina Heyny Sportaerobic-Team Viktoria Kneissl Turn10-Team
Di: 16:00 - 16:50 / Gymnasium, H2 16:00 - 17:00 / Gymnasium, H1 16:30 - 18:00 / Halle VS West 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H2 17:00 - 18:15 / Gymnasium, H1 17:00 - 18:30 / Gymnasium, H3 18:00 - 19:00 / Halle VS West 19:00 - 20:00 / Halle VS West 18:15 - 19:45 / Gymnasium, H1 18:30 - 19:30 / Gymnasium, H3 19:30 - 21:00 / Gymnasium, H3	Ball und Kondition: BALLZWERGE (ca. 5 - 6 J.) Erlebnisturnen: STÖPSELTURNEN - Gr. 2 (ca. 1 - 2½ J.) Boden- und Gerätturnen: TURNFLÖHE (6 - 10 J.) Ball und Kondition: BALLFLÖHE (6 - 10 J.) Erlebnisturnen: MUKITU/PAKITU (2½ - 4 J.) Erlebnisturnen: ERLEBNISZWERGE (4 - 6 J.) Tanz und Musik: POP DANCE I (10 - 13 J.) Tanz und Musik: POP DANCE II (ab ca. 13 J.) Erlebnisturnen: FUNPARK (10 - 14 J.) Erlebnisturnen: FUNPARK SPEZIAL I (ab 14 J.) Erlebnisturnen: ACTION FACTORY I (ab 14 J.)	Claudia Haas, Zoe Haas Stephanie Koppitz Lisa Huber, Paul Huber, Nina Kalcher Claudia Haas, Zoe Haas Stephanie Koppitz, Sabine Althaller Ilse Wimmer, Karina Forsich Emilia Schettina Emilia Schettina Paul Huber, Michi Holzer Lisa Huber Lisa Huber
Mi: 16:30 - 18:00 / Halle VS West 17:30 - 18:30 / Gymnasium, H2 17:30 - 18:45 / Gymnasium, H3 17:30 - 19:30 / Gymnasium, H1 17:30 - 19:30 / Gymnasium, H1	Erlebnisturnen: FUNPARKFLÖHE (6 - 10 J.) Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC BASIS (ab 10 J.) Boden- und Gerätturnen: TURNZWERGE (ca. 5 - 6 J.) Boden- und Gerätturnen: TURN10 (ca. 8 - 14 J.) Boden- und Gerätturnen: TURNEN PLUS (10 - 14 J.)	Veronika Mantler, Patricia Teubel Sportaerobic-Team Barbara Franta, Anna Tidl, Ilse Wimmer Turn10-Team Turn10-Team
Do: 16:15 - 17:05 / Halle NMS Hausleiten 17:05 - 17:55 / Halle NMS Hausleiten 17:00 - 18:00 / Kulturhalle 17:30 - 18:30 / Gymnasium, H1 18:00 - 19:00 / Kulturhalle	Erlebnisturnen: TURNPARK - Gr. 3 (ohne Altersbegrenzung) Erlebnisturnen: TURNPARK - Gr. 4 (ohne Altersbegrenzung) Tanz und Musik: TANZFLÖHE I (6 - 8 J.) Erlebnisturnen: TURNPARK - Gr. 1 (ohne Altersbegrenzung) Tanz und Musik: TANZFLÖHE II (8 - 10 J.)	Marion Eber Marion Eber Marlena Diertl, Sandra Scheibenreif Sabrina Weber, Gerlinde Lozias Marlena Diertl, Sandra Scheibenreif
Fr: 16:00 - 17:00 / Gymnasium, H1 16:00 - 17:00 / Gymnasium, H3 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H1 17:00 - 18:00 / Gymnasium, H1 19:00 - 20:30 / Gymnasium, H1	Erlebnisturnen: STÖPSELTURNEN - Gr. 1 (ca. 1 - 2½ J.) Tanz und Musik / Turnen: AEROBIC MINIS (ca. 5 - 6 J.) Tanz und Musik / Turnen: AEROBICFLÖHE BASIS (6 - 10 J.) Tanz und Musik / Turnen: SPORTAEROBIC BASIS (ab 10 J.) Ball und Kondition: MIXED VOLLEYBALL JUGEND (ca. 13 - 17 J.)	Stephanie Koppitz Sportaerobic-Team Sportaerobic-Team Sportaerobic-Team Nadja Böck

## SPORT + SPASS FÜR SIE UND IHN

FÜR ALLE LEBENSPHASEN, FÜR ALLE LEISTUNGSNIVEAUS!

Gesundheitssport: Gesundheitsorientiertes Training & Prävention  
Fitness: Sporteinheiten auf allen Niveaus  
Lebensfreude 60+: Wohlfühlprogramm für Jungebliebene

Mo: 08:00 - 09:00 / Kulturhalle 09:15 - 10:15 / Kulturhalle 10:15 - 11:15 / Alte Au, Judo LZ 10:30 - 11:30 / Kulturhalle 18:00 - 19:00 / Kulturhalle 18:00 - 19:00 / Blabolilheim (Outdoor) 18:30 - 19:30 / Gymnasium, H1 19:30 - 21:00 / Gymnasium, H1 19:30 - 21:00 / Gymnasium, H3 20:00 - 21:30 / Gymnasium, H2	Lebensfreude 60+: FIT DURCH BEWEGUNG LIGHT Lebensfreude 60+: LEBE MIXED I Lebensfreude 60+: TIME-OUT GYM INTENSIV Lebensfreude 60+: LEBE MIXED II Lebensfreude 60+: WELLNESS GYM INTENSIV Fitness: WALKING WORKOUT Fitness: GYMSTICK & STEP (Aerobic) Gesundheitssport: KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING Fitness: FUSSBALL HOBBY Fitness: BADMINTON II	Maria Kleiner, Claudia Haas Maria Kleiner, Claudia Haas Eva Schneller Maria Kleiner, Claudia Haas Maria Kleiner, Claudia Haas Gabriela Huber Karin Gram Viktoria Kneissl Ossi Essbüchl Peter Wallner
Di: 17:00 - 18:00 / Kulturhalle 18:00 - 19:00 / Kulturhalle 18:30 - 19:30 / Gymnasium, H3 19:30 - 21:00 / Gymnasium, H3 19:45 - 21:45 / Gymnasium, H1 20:00 - 21:00 / Halle VS West 20:00 - 22:00 / Gymnasium, H2	Lebensfreude 60+: GESUNDHEITSGYMNASTIK LIGHT Gesundheitssport: WIRBELSÄULENTRAINING SPEZIAL Fitness: FUNPARK SPEZIAL II Fitness: ACTION FACTORY II Fitness: VOLLEYBALL 4 YOU Gesundheitssport: FUNCTIONAL TRAINING Fitness: BASKETBALL (Meisterschaftsbetrieb)	Eva Schneller Sabine Scheibl Lisa Huber Lisa Huber Anna Strobl Anna Gruber Astrid Frey
Mi: 17:00 - 18:00 / Kulturhalle 17:30 - 19:00 / SPZ Stockerau 19:30 - 20:30 / Gymnasium, H1 20:00 - 21:00 / Gymnasium, H2	Lebensfreude 60+: FIT UND GESUND INTENSIV Fitness: FIT & FUN (Aerobic) Gesundheitssport: RÜCKENFIT Fitness: MAMANET/CACHIBOL	Claudia Haas Karin Gram Wilmie Pum Stephanie Koppitz
Do: 09:00 - 10:30 / Bahnhof, Au-seitig 18:00 - 19:00 / SPZ Stockerau 18:30 - 20:00 / Gymnasium, H1 19:30 - 21:30 / Gymnasium, H2 20:00 - 21:00 / Halle VS West 20:00 - 21:30 / Gymnasium, Halle 3	Lebensfreude 60+: XUND BLEIB'N Fitness: BODY SHAPE (Aerobic) Fitness: SIE & ER GYM Fitness: VOLLEYBALL EVERGREEN Fitness: ZUMBA® Fitness: BODEN- UND GERÄTTURNEN 4ALL	Rudolf Edelmann Karin Gram Günther Preisinger Martin Vonmetz Paulina Arancibia-Löffler, Bianca Grosch-Waczulik Viktoria Kneissl, Alexander Cinatl
Fr: 10:30 - 11:30 / Kulturhalle 17:00 - 18:00 / Kulturhalle 19:00 - 20:30 / Gymnasium, H2	Lebensfreude 60+: SPIELERISCH AKTIV LIGHT Lebensfreude 60+: WIRBELSÄULEN GYM INTENSIV (60+) Fitness: BADMINTON I	Bettina Heyny Nina Scheibl Clara Zabel

GRATIS SCHNUPPERSTUNDEN im September!

„ALL YOU CAN GYM“ - Nutze das gesamte Sportangebot mit einem Mitgliedsbeitrag!  
Bitte beachten Sie bezüglich COVID-19 die aktuellen Informationen auf unserer Website!